7T92 BSB7T92-A0607

セイコーウオッチ株式会社 http://www.seiko-watch.co.jp/

お客様相談窓口〔全国フリーダイヤル〕0120-612-911（下記の最寄地に着信いたします）

お客様相談室

東 京	〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町 2-1-10
大 阪	〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング 8階

SEIKO

取 扱 説 明 書

I N S T R U C T I O N S

CHRONOGRAPH

G-1

この度は弊社製品をお買い上げいただき、
誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上
正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、この説明書はお手元に保管し必要に応じてご覧ください。

※ お買い求めの際の金属バンドの調整はお買い上げ店・弊社お客様相談窓口（裏表紙に記載）にて承っておりますが、その他のお店では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。

※ 保証期間内でも電池交換は有料となります。

お買い上げの時計には検査用のモニター電池が入っています。所定の年数よりも早めに電池が切れることがあります。

⚠ 警告

取扱いを誤った場合に、重傷を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。

時計から電池を取り出さないでください

乳幼児の手の届くところに時計本体や部品を置かないでください

電池や部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
万一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、
ただちに医師とご相談ください。

警告

次のような場合、ご使用を中止してください

○ 時計本体やバンドが腐食等により鋭利になった場合
○ バンドのピンが飛び出してきた場合

※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口（裏表紙に記載）にご相談ください

⚠ 注意

取扱いを誤った場合に、軽傷を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。

以下の場所での携帯・保管は避けてください

○ 揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品・防虫剤・シンナーなど）
○ 5℃～35℃から外れる温度に長期間なるところ　○ 高湿度なところ
○ 磁気や静電気の影響があるところ　○ ホコリの多いところ　○ 強い振動のあるところ
※ 電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。

アレルギーやかぶれを起こした場合

ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医に相談してください。

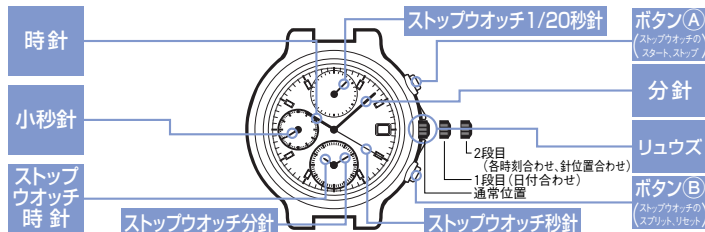
その他のご注意

○ 提げ時計やペンダント時計のひもやチェーンが衣類や手・首などを傷つけるおそれがありますのでご注意ください。
○ 乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
○ 商品の分解・改造はしないでください。

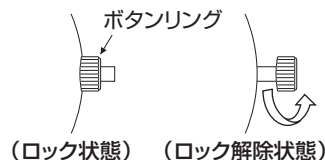
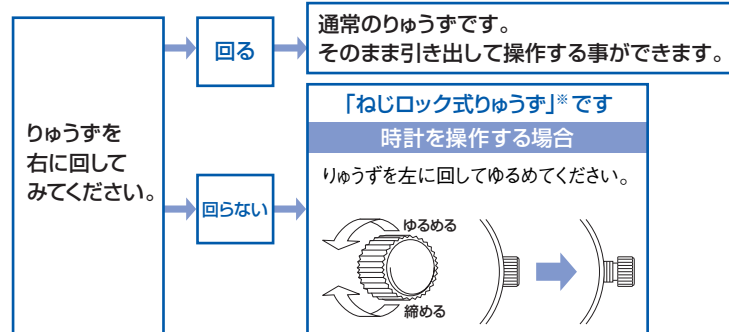
目　次

操　作　に　つ　い　て

各部の名称

時針
小秒針
ストップウオッチ時針
ストップウオッチ分針
ストップウオッチ1/20秒針
ボタンⒶ（ストップウオッチのスタート、ストップ）
分針
リュウズ
ボタンⒷ（ストップウオッチのスプリット、リセット）
ストップウオッチ秒針
2段目（各時刻合わせ、針位置合わせ）
1段目（日付合わせ）
通常位置

※以降の説明では、説明に不要な部分の針を省略することがあります。

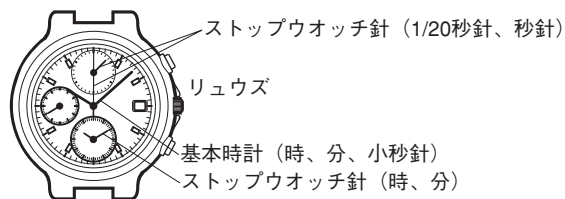
「ねじロックボタン」について

○ 図のようにボタンリングがついている構造のモデルは、ねじロック構造のボタンです。
○ ボタンを操作する際は、右図のようにボタンリングを左に回しロックを解除してください。
○ ボタンを操作しない時は、常にボタンをロック状態にしておいてください。

りゅうずをご確認ください

※ りゅうずが誤って引き出される事を防止するため、時計本体にねじ止めできるりゅうずです。

○ 時計の操作後は必ずりゅうずを押し付けながら右に回して元通りに締めてください。
○ りゅうずを締める時、回しにくい場合は元に戻してからやり直してください。
○ 無理に締めますとねじを壊す恐れがあります。

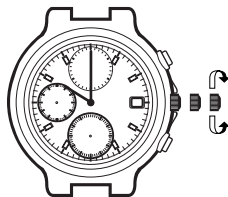
時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ（基本時計・ストップウオッチ針）

この時計の時刻合わせとストップウオッチ針の0位置合わせは、共にリュウズ2段目で行ないます。そのため、時刻合わせ等でリュウズを2段目に引き出した際は、下記の2つの項目を確認または合わせ直してから、リュウズを押し込んでください。

・基本時計の時刻
・ストップウオッチ針（４本）の０位置

●時刻の合わせかた

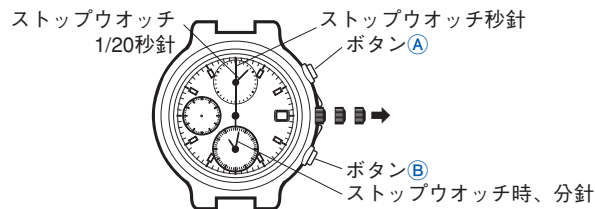
①リュウズを2段目まで引き出してください。小秒針が止まります。
小秒針は12時の位置に止めてください。

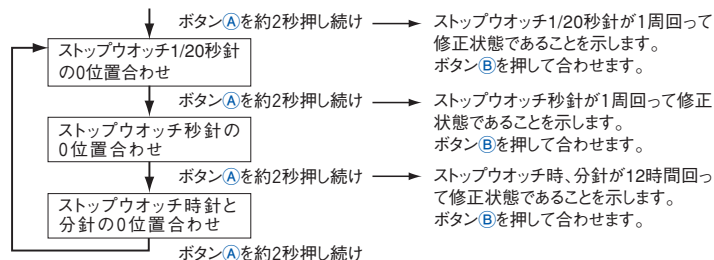
※ストップウオッチ計測中の場合は、ストップウオッチが強制的にリセットされます。

②リュウズを回して、「基本時計」の時刻を合わせます。

このとき合わせる時刻は、今から数分後の時刻に合わせることをお勧めします。
「ストップウオッチ針の0位置の合わせ」を行ないます。すべての合わせが終わってから、リュウズを押し込むことになるので、数分先の時刻に合わせておく必要があります。

※日付が変わるところが、午前0時です。午前午後を間違えないように合わせてください。
※この時、正確に合わせるために分針を正しい時刻より4〜5分進めてから針を戻して合わせてください。

③次に、4本の「ストップウオッチ針」の0位置を合わせます。

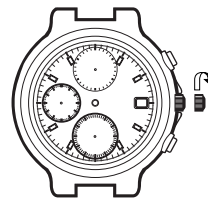
「ボタンⒶを約2秒押す」ことで、修正できる針が次々と切り替わります。

ボタンⒷを押して修正します。押し続けると、早送りします。

操作	修正状態	説明
ボタンⒶを約2秒押し続け	ストップウオッチ1/20秒針の0位置合わせ	ストップウオッチ1/20秒針が1周回って修正状態であることを示します。ボタンⒷを押して合わせます。
ボタンⒶを約2秒押し続け	ストップウオッチ秒針の0位置合わせ	ストップウオッチ秒針が1周回って修正状態であることを示します。ボタンⒷを押して合わせます。
ボタンⒶを約2秒押し続け	ストップウオッチ時針と分針の0位置合わせ	ストップウオッチ時、分針が12時間回って修正状態であることを示します。ボタンⒷを押して合わせます。
ボタンⒶを約2秒押し続け	(ストップウオッチ1/20秒針の0位置合わせへ戻る)	

④すべての合わせができたら、時報と同時にリュウズを押し込みます。

※基本時計の時刻が合わせる時刻になっているか確認してリュウズを押し込んでください。
※時刻合わせは、電話の時報サービスTEL.117が便利です。

日付の合わせかた

○時刻合わせができてから、日付を合わせてください。
○1ヶ月が31日でない＝小の月（2,4,6,9,11月）の翌月のはじめに、日付を合わせ直すときに行ないます。

①リュウズを1段目まで、引き出してください。

②リュウズを右に回して、日付を合わせてください。

※午後9時から午前1時までは日付を合わせないでください。この時間帯に合わせると、翌日になっても日付が変わらないことがあるので、この時間帯外で日付を合わせてください。

③合わせ終わったら、リュウズを押し込んでください。

ストップウオッチの使いかた

○1/20秒単位、12時間計です。12時間計測すると自動的にストップします。
○全部で4本のストップウオッチ専用の針が計測時間を示します。
○ストップウオッチ1/20秒針は、連続して約10分間作動すると運針を自動的に止めます。
　スプリットまたはストップ操作があるとその計測時間を示します。
○スプリット機能があります。

〈計測時間の読みかた〉

4本のストップウオッチ針（1/20秒、秒、分、時針）で計測時間を読み取ります。

ストップウオッチ1/20秒針（秒未満）
ストップウオッチ秒針（秒）
ストップウオッチ時針
ストップウオッチ分針（通常の時計のように時分）

2 時間30分10秒85

〈ストップウオッチ針の0位置について〉
・ストップウオッチをリセットしても、ストップウオッチ針が0位置に戻らない場合、0位置合わせが必要です。
・ストップウオッチ針の0位置合わせは、基本時計の時刻合わせと同時に行ないます。
（→「時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ」を参照）

〈ストップウオッチ1/20秒針の動きについて〉

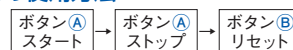
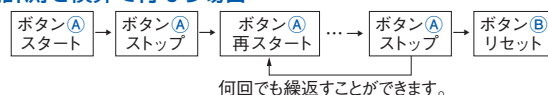
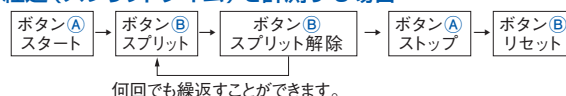
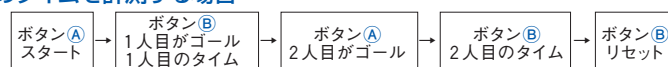
○この針は約10分間連続して運針すると、自動的にその動きを止めます。
○自動的に止まった後、スプリットおよびストップの操作があると、計測した時間を示します。
○スプリット解除後や再スタート後では、9分連続運針後ストップウオッチ秒針が0秒を通過するタイミングで、自動的に動きを止めます。
○スタート後、「ストップ、再スタート」を繰り返す、または「スプリット、スプリット解除」を繰り返した場合、最後の操作があってから、約10分間は動き続けます。

①ストップウオッチのリセット方法

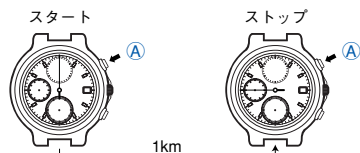
・ストップウオッチ針が動いている場合、
　①ボタンⒶでストップ
　②ボタンⒷでリセット
・ストップウオッチ針が止まっている場合、以下の3つの場合があります。
　【ストップ状態で止まっている】
　　①ボタンⒷでリセット
　【スプリット表示で、内部では計測中】
　　①ボタンⒷでストップウオッチ針が早送りし、その後計測状態になる。
　　②ボタンⒶでストップ
　　③ボタンⒷでリセット
　【スプリット表示で、ストップ状態】
　　①ボタンⒷでストップウオッチ針が早送りし、その後止まる。
　　②ボタンⒷでリセット

ボタンⒶ
ボタンⒷ

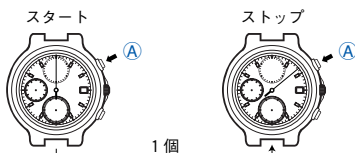
②通常の使用方法

ボタンⒶ スタート → ボタンⒶ ストップ → ボタンⒷ リセット

③時間計測を積算で行なう場合

④途中経過（スプリットタイム）を計測する場合

⑤2人のタイムを計測する場合

⑥タキメーター（TACHYMETER）の使い方（タキメーターがついている場合）

単位時間あたりの出来高などが簡単に測定できます。

時速を測定する場合

①1km走るのに要した時間を計測します。
②秒針が指しているタキメーターの数字を読みとります。

80km/時

1時間あたりの出来高を求める場合

①製品1個が出来あがるのに要した時間を計測します。
②秒針が指しているタキメーターの数字を読みとります。

400個/1時間あたり

⑦テレメーター（Telemeter）の使い方（テレメーターがついている場合）

音の発生場所までの、目安の距離を算出する事が出来ます。

〈テレメーターとは〉

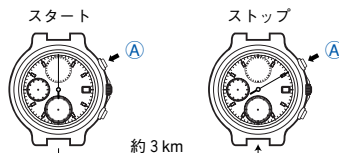
○「いなびかり」を見てから、その「雷鳴」が聞こえるまでの時間を測定することで、雷の発生場所からの距離を推測することができます。
○光（いなびかり）は、ほぼ瞬時に届き、音（雷鳴）は約0.33km/秒の速さで聞こえることを利用して、発生場所からの距離を算出します。
○1kmを3秒かかるとして、目盛りを用意してあります。

⚠ご注意

あくまでも目安の距離を算出するもので、雷からの危険を避けるための行動判断には、使用できません。また、音の速度は伝わる空間の温度によって変わります。

●計測方法

①ストップウオッチをリセットしておき、「いなびかり」を見たと同時にストップウオッチをスタートさせます。（ボタンⒶ）
②その雷鳴が聞こえたら、ストップウオッチをストップさせます。（ボタンⒶ）このとき、ストップウオッチの秒針が示す値を読み取ると、距離が読み取れます。

⚠ご注意

ストップウオッチ秒針は１秒ステップ運針するので、タキメーターやテレメーターのそれぞれの目盛と合わない部分がありますが、目安として近い数値を読みとってください。また、計測は１分以下のみで有効です。

ご注意いただきたいこと

アフターサービスについて

修理用部品について

○ この時計の修理用部品の保有期間は通常7年間を基準としています。
○ 修理の際、一部代替部品を使用させていただくことがありますのでご了承ください。

電池交換について

○ 電池交換はお買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
（交換の際に電池の回収をおこなっております。）
その際防水性能を維持するためパッキン交換をご依頼ください。
○ 電池交換は保証期間内でも有料となります。
○ 10気圧防水以上の時計は、防水検査をご依頼ください。
防水検査は日数を要しますので期間をご確認ください。
○ 電池交換してもすぐ止る場合はオーバーホールが必要です。

オーバーホール（分解掃除）について

時計は精密機械です。部品の油切れや磨耗により止まり遅れが生じることがあります。
その際にはオーバーホールをご依頼ください。オーバーホールの際にはパッキンやバネ棒の交換もご依頼ください。

保証と修理について

○ 修理やオーバーホールの際は、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。
○ 保証期間内の場合は必ず保証書を添えてください。
○ 保証内容は保証書に記載したとおりです。よくお読みいただき大切に保管してください。

保証について

**取扱説明書にそった正常な使用により、お買い上げ後1年以内に
不具合が生じた場合には、下記の保証規定によって無料で修理・調整いたします。**

保証の対象部分

○ 時計本体（ムーブメント・ケース）及び金属バンドです。

保証の適用除外（保証期間内あるいは保証対象部分であっても、次のような場合には有料になります）

○ 電池交換及び皮革・ウレタン・布等のバンドの交換
○ 事故または不適切な取扱いによって生じた故障および損傷
○ ご使用中に生じるキズ・汚れ等
○ 火災・水害・地震等の天災地変による故障及び損傷
○ 保証書記載項目の全てが記入された保証書のみが有効です。
故意に字句を書き換えた場合は規定の無償修理は受けられません。

**保証は、保証書に明示した期間・条件のもとにおいて、無料修理をお約束するものです。
これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。** 保証書は日本国内のみ有効です。

保証を受ける手続き

○ 保証対象の不具合が生じた場合は、時計と別紙保証書をご持参の上、
お買い上げ店にご依頼ください。
○ お買い上げ店の保証が受けられない場合には、「セイコーウオッチ株式会社
お客様相談窓口」に保証書を添えてご依頼ください。

その他

○ 修理のとき、ムーブメントを交換させていただいたり、ケース・文字板・針・ガラス・
バンドなどに、一部代替部品を使用させていただくこともありますので、ご了承ください。
ご使用部品の保有期間は本取扱説明書（P.22）をご参照ください。
○ 金属バンド等の調整は、お買い上げ店または弊社お客様相談窓口に
ご依頼ください。上記以外の販売店での調整は有料になります。

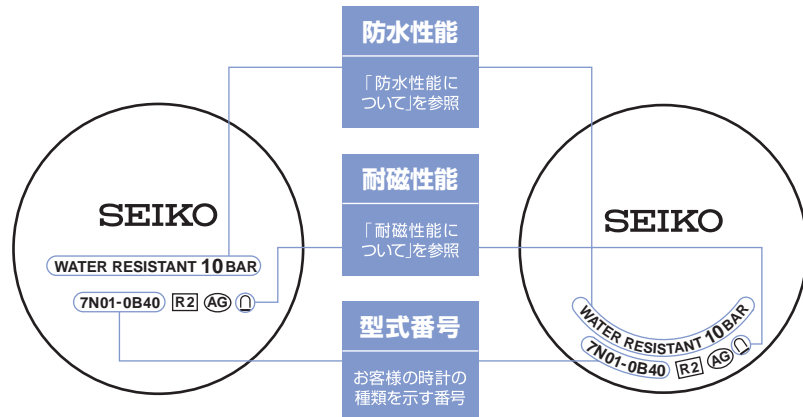
お手入れについて

日頃からこまめにお手入れしてください

○ 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布で拭き取るように心掛けてください。
○ すきま（金属バンド、りゅうず周り、裏ぶた周りなど）の汚れは柔らかい歯ブラシが有効です。
○ 海水に浸けた後は、必ず真水でよく洗ってから拭き取ってください。
その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。

りゅうずは時々回してください

○ りゅうずの錆び付きを防止するために、時々りゅうずを回してください。
○ ねじロック式りゅうずの場合も同様です。（りゅうずを引く必要はありません）

時計の裏ぶたでも性能と型式の確認ができます

※上記の図は例であり、お買上げいただいた時計とは異なります。

防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を下記の表でご確認の上ご使用ください。
（「P.27」をご覧ください）

⚠ **注意**
○ 防水性能を維持するため、電池交換の際は必ずパッキン交換をご依頼ください。
○ また電池交換の際、10気圧防水以上の時計は防水検査をご依頼ください。

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。	日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。 ⚠ 警告 水泳には使用しないで下さい。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で5気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10(20) BAR	日常生活用強化防水で10(20)気圧防水です。	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

⚠ 警告

この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないで下さい

BAR（気圧）表示防水時計はスキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用下さい。

⚠ 注意

※ 万一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。
お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口（裏表紙に記載）にご相談ください。

水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないで下さい

時計内部に水分が入ることがあります。

⚠ 注意

水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けて下さい

防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化や、
ステンレスが錆びることにより、防水不良になる恐れがあります。

入浴やサウナの際はご使用を避けてください

蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めてしまうからです。

直接蛇口から水をかけることは避けてください

水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の時計でも防水不良になる恐れがあります。

耐磁性能について（磁気の影響）

アナログクオーツ時計は、身近にある磁気の影響を受け、時刻が狂ったり止まったりします。

※磁気により時刻が狂っても、遠ざければ正常に動きます。時刻を合わせ直してお使いください。

裏ぶた表示	お取扱方法
表示なし	磁気製品より10cm以上遠ざける必要があります。
$\underline{\cap}$	磁気製品より5cm以上遠ざける必要があります。（JIS水準1種）
$\underline{\underline{\cap}}$	磁気製品より1cm以上遠ざける必要があります。（JIS水準2種）

時計に影響を及ぼす身の周りの磁気製品例

携帯電話（スピーカー部）	磁気健康バンド
バッグ（磁石の止め金）	磁気ネックレス
交流電気かみそり	磁気健康マット
携帯ラジオ（スピーカー部）	磁気健康枕
電磁調理器	など

アナログクオーツ時計が磁気の影響を受ける理由	内蔵されているモーターは磁石を使用しており、外からの強い磁力で互いに影響し合い、モーターを止めたり、無理に回転させてしまうためです。

バンドについて

バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。
そのため、手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。長くお使いになるためには、こまめなお手入が必要です。

金属バンド

- ○ ステンレスバンドも水・汗・汚れをそのままにしておくとさび易くなります。
- ○ 手入れが悪いとかぶれやワイシャツの袖口が黄色や金色に汚れる原因になります。
- ○ 水や汗・汚れは、早めに柔らかな布で取り除いてください。
- ○ バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシ等で取り除いてください。
  （時計本体は水にぬれないように台所用ラップなどで保護しておきましょう）

皮革バンド

- ○ 水や汗、直射日光には弱く、色落ちや劣化の原因になります。
- ○ 水がかかった時や汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで吸い取るように軽く拭いてください。
- ○ 直接日光にあたる場所に放置しないでください。
- ○ 色味の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。

- ○ 時計本体が日常生活強化防水（10気圧防水）になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、入浴中や水泳、水仕事などでのご使用はお控えください。

ポリウレタンバンド

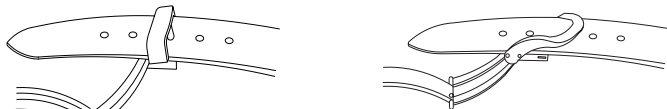
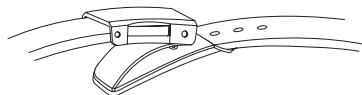
- ○ 光で色が褪せたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
- ○ 特に半透明や、白色、淡色のバンドは、他の色を吸着し易く、また変色をおこします。
- ○ 汚れたら水で洗い、乾いた布で良く拭き取ってください。
  （時計本体は水にぬれないように台所用ラップなどで保護しておきましょう）
- ○ 弾力性がなくなり、ひび割れを生じたら取り替え時期です。

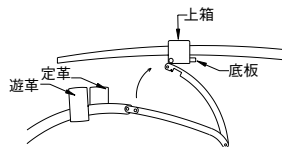
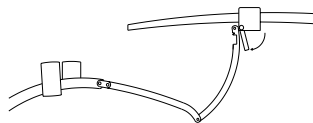
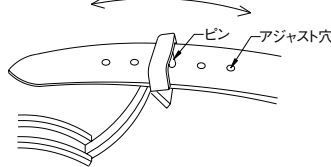
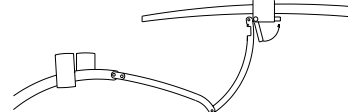
かぶれやアレルギーについて	バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れもしくはバンドとのすれなど不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。
バンドサイズの目安について	バンドは多少余裕をもたせ通気性をよくしてご使用ください。時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

特殊な中留の使い方について

皮革バンド、および、メタルバンドの一部に特殊な中留を用いたものがございます。
お買い上げの時計の中留が下記のいずれかに当てはまる場合は、各々の操作方法をご覧ください。

Ⓐ三ツ折中留（皮革バンド専用）

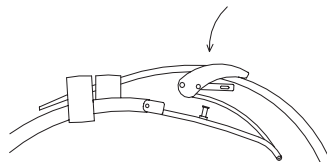
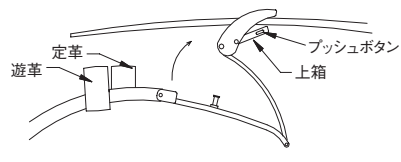
Ⓑワンプッシュ三ツ折中留（皮革バンド、メタルバンド）

Ⓒワンプッシュ三ツ折中留（皮革バンド専用）

Ⓐ三ツ折中留（皮革バンド専用）の使い方

1）バンドを定革、遊革から抜いて、中留を開きます。

2）上箱の底板を下に開きます。

3）ピンをバンドのアジャスト穴から外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところでピンをアジャスト穴にもう一度入れます。

4）底板を閉めます。
（底板を押し込みすぎないようにしてください。）

※中留を装着するときは、バンドの剣先（先端）を定・遊革に入れてから、中留をしっかり留めて下さい。

Ⓑワンプッシュ三ツ折中留（皮革バンド、メタルバンド）の使い方

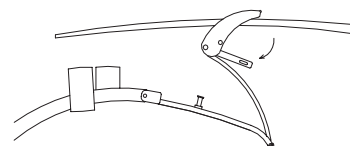
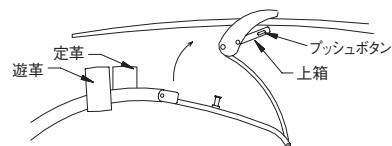
1 時計の着脱方法

1）両方のプッシュボタンを押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。

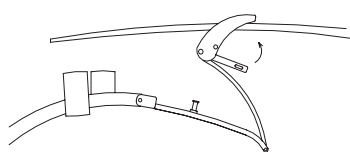
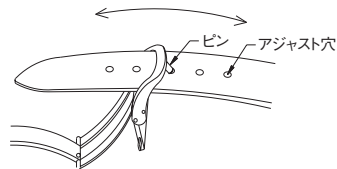
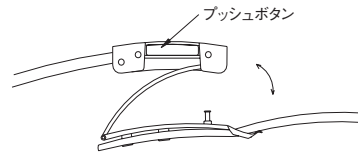
2）バンドの剣先（先端）を定革・遊革に入れてから、上箱の上面位置をしっかり押さえ留めます。

※メタルバンドの場合は、定革がないものがございます。

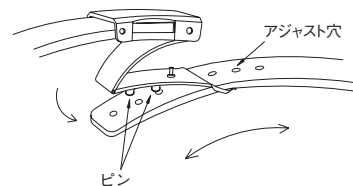
2 バンドの長さ調整方法

1）両方のプッシュボタンを押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。

2）もう一度プッシュボタンを押し上箱を下に開きます。

3）ピンをバンドのアジャスト穴から外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところでピンをアジャスト穴に入れます。

4）プッシュボタンを押しながら上箱を閉めます。

Ⓒワンプッシュ三ツ折中留（皮革バンド専用）の使い方

1）プッシュボタンを押しながら中留を開きます。

2）バンドのアジャスト穴をピンから外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところでピンをアジャスト穴にもう一度入れプッシュボタンを押しながら中留をしっかり抑え留めます。

使用電池・電池寿命・精度について

機種は裏ぶたでご確認いただけます。
（「お手入れについて」をご覧ください）

機種 型式番号の前4桁（例：7T92-0AC0）	使用電池 SB-	電池寿命	精度（平均月差）
7T92	AP	約3年	±15秒

○ 上記の電池寿命は新しく電池を入れたときのものです。
※ただし、ストップウオッチを1日2時間以内を基準としていますので、それ以上使用した場合は上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れる場合があります。
○ お買い上げ時の電池は検査用のモニター電池ですので、上記期間より早く切れる事があります。
○ 秒針が2秒おきに動くのは、電池が切れる合図です。
○ 精度は常温（5℃～35℃）において腕につけた場合のものです。
○ 作動温度範囲は－10℃～＋60℃です。

ルミブライトについて

〔お買い上げの時計がルミブライトつきの場合〕
ルミブライトは、放射能等の有害物質を全く含んでいない、環境・人に安全な畜光（蓄えた光を放出する）物質です。
ルミブライトは、太陽光や照明器具の明かりを短時間（10分間:500ルクス以上）で吸収して蓄え、暗い中で長時間（約3～5時間）光を放つ夜光です。なお、蓄えた光を発光させていますので、輝度（明るさ）は時間が経つに従ってだんだん弱まってきます。また、光を蓄える際のまわりの明るさや時計との距離、光の吸収度合いにより、光を放つ時間には多少の誤差が生ずることがあります。

〈照度データ〉（目安値）
①太陽光 ［晴天］100,000ルクス ［曇天］10,000ルクス
②屋内（昼間窓際） ［晴天］3,000ルクス以上 ［曇天］1,000～3,000ルクス
［雨天］1,000ルクス以下
③照明（白色蛍光灯40Wの下で） ［1m］1,000ルクス
［3m］500ルクス（通常室内レベル）
［4m］250ルクス

Thank you very much for choosing a SEIKO watch.
For proper and safe use of your SEIKO watch,
please read carefully the instructions
in this booklet before using.

Keep this manual handy for easy reference.

※Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the back cover). The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.

※Battery replacement is at cost even within the guarantee period.

The battery in the watch at the time of purchase is a monitor battery inserted in the watch at the factory for performance checks.
Therefore, the battery may run down earlier than the specified period.

WARNING

To indicate the risks of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.

Do not remove the battery from the watch.

Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.

Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the battery or accessories.
If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.

Immediately stop wearing the watch in following cases.

- ◯ If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
- ◯ If the pins protrude from the band.

※Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the back cover).

CAUTIONS

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.

CAUTIONS

Avoid the following places for wearing or keeping the watch.

- ◯ Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
- ◯ Places where the temperature drops below 5 ˚C or rises above 35 ˚C for a long time
- ◯ Places of high humidity
- ◯ Places affected by strong magnetism or static electricity
- ◯ Dusty places ◯ Places affected by strong vibrations

※ Do not leave a dead battery within the watch for a long time as leakage might occur.

If you observe any allergic symptoms or skin irritation

Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist

Other cautions

- ◯ Note that there is a risk of damaging your clothes, hand or neck with the band, cord or chain of the pocket watch or pendant watch.
- ◯ Do not disassemble or tamper with the watch.
- ◯ Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.

CONTENTS

HOW TO USE

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

HOW TO USE

Names of the parts

Notes on the screw lock button with a protector ring

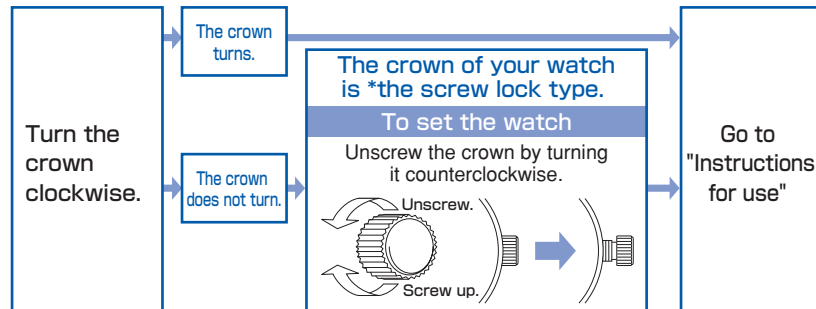
◯Some models have screw lock buttons with protector rings.

◯Unlock the button by turning the protector ring counterclockwise before operating the button, as shown in the figure on the right.

◯Except when operating the buttons, make sure that the buttons are always locked by screwing in the protector rings completely.

Protector ring

(Locked) (Unlocked)

Check the type of the crown of your watch

※This type of crown can be screwed into the watch body to avoid being pulled out by mistake.

○ After completing all settings of the watch, screw the crown in again by turning it clockwise while pressing it.

○ If the crown turns out to be too stiff to be screwed up, turn the crown counterclockwise once and then give another try.

○ Do not screw it in by force as it may damage the slots of the crown.

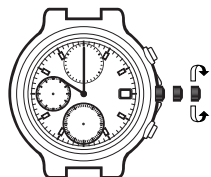
Setting the time and adjusting the stopwatch hand position

This watch is so designed that
・time setting and
・stopwatch hand position adjustment
are both made with the crown at the second click position. Once the crown is pulled out to the second click, be sure to make the above adjustments at the same time.

● How to set the time

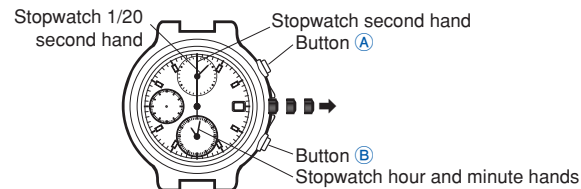
① Pull out the crown to the second click when the small second hand is at the 12 o'clock position.
The small second hand stops on the spot.

※If the stopwatch is measuring, the stopwatch hands are automatically reset to "0" position.

②Turn the crown to set the hour and minute hands to the desire time.

It is recommended that the hands be set to the time a few minutes ahead of the current time, taking into consideration the time required to adjust the stopwatch hand position if necessary.

※When setting the hour hand, check that AM/PM is correctly set. The watch is so designed that the date changes once in 24 hours.
※When setting the minute hand, first advance it 4 to 5 minutes ahead of the desired time, and then, turn it back to the exact minute.

③Reset the four stopwatch hands to "0" position.

Press button Ⓐ for 2 seconds to select the stopwatch hand to be adjusted.

Press button Ⓑ repeatedly to reset the selected stopwatch hand to "0" position.
It moves quickly if button Ⓑ is kept pressed.

Press button Ⓐ for 2 seconds. → The stopwatch 1/20 second hand turns a full circle to indicate that it is ready for adjustment. Press button Ⓑ to reset it to "0" position.

Adjusting the stopwatch 1/20 second hand to "0" position

Press button Ⓐ for 2 seconds. → The stopwatch second hand turns a full circle to indicate that it is ready for adjustment.
Press button Ⓑ to reset it to "0" position.

Adjusting the stopwatch second hand to "0" position

Press button Ⓐ for 2 seconds. → The stopwatch hour and minute hands turn a full circle to indicate that they are ready for adjustment. Press button Ⓑ to reset them to "0" position.

Adjusting the stopwatch hour and minute hands to "0" position

Press button Ⓐ for 2 seconds.

④After all the adjustments are completed, push the crown back in to the normal position in accordance with a time signal.

※Check that the hour and minute hands for the time display indicate the current time, then, push the crown back in to the normal position.
※The telephone time signal service (TEL. 117) is helpful in setting the hands accurately.

How to set the date

◯Be sure to set the time before setting the date.
◯It is necessary to adjust the date on the first day of March and months following 30-day months.

①Pull out the crown to the first click.

②Turn the crown clockwise to set the date.

※Do not set the date between 9:00 p.m. and 1:00 a.m. Otherwise, the date may not change properly. If it is necessary to set the date during that time period, first change the time to any time outside it, set the date and then, reset the correct time.

③After all the adjustments are completed, push the crown back in to the normal position.

How to use the stopwatch

○The stopwatch can measure up to 12 hours in 1/20 second increments. After 12 hours, it will automatically stop.
○The time measured is indicated by the four stopwatch hands that move independently of the hands for time display.
○After the stopwatch is started, the stopwatch 1/20 second hand moves for about 10 minutes and automatically stops at "0" position. When split time is measured or the measurement is stopped, it moves to indicate the elapsed 1/20 seconds.
○Split time measurement is available.

<How to read the stopwatch hands>

The time measured is indicated by the four stopwatch hands (stopwatch 1/20 second, second, minute and hour hands).

Stopwatch 1/20 second hand (Elapsed time less than 1 second)

Stopwatch second hand (Elapsed seconds)

Stopwatch hour hand

Stopwatch minute hand (Elapsed hours and minutes: Read the hands as you read the hour and minutes of conventional analogue watches.)

2 hours, 30 minutes and 10.85 seconds

Time measured is indicated by the four stopwatch hands.

<Note on adjusting the stopwatch hand position>
・If the stopwatch hands do not return to "0" position when the stopwatch is reset, follow the procedure in "Setting the time and adjusting the stopwatch hand position" to reset them.
・In that case, be sure to adjust the hands for time display to the current time.

<Notes on the movement of the stopwatch 1/20 second hand>

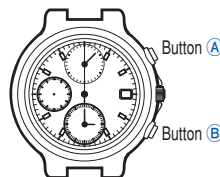
○After the stopwatch is started, the stopwatch 1/20 second hand moves for about 10 minutes and automatically stops at "0" position.
○When split time is measured or the measurement is stopped, it moves to indicate the elapsed 1/20 seconds.
○After split time is released or the measurement is restarted, it moves for about 10 minutes and stops automatically.
○In the same manner, if the stopwatch is stopped and restarted repeatedly or split time is measured and released repeatedly, it moves for about 10 minutes and stops automatically.

① How to reset the stopwatch

・When the stopwatch hands are counting:
(1)Press button Ⓐ to stop the stopwatch.
(2)Press button Ⓑ to reset the stopwatch.
・When the stopwatch hands are stopped:
One of the following three stopwatch operations has occurred. Reset the stopwatch accordingly.
[The stopwatch was stopped in "Standard measurement" or "Accumulated elapsed time measurement."]
(1)Press button Ⓑ to reset the stopwatch.
[Split time was measured and remains displayed "Split time measurement."]
(1)Press button Ⓑ. The split time is released and the stopwatch hands move quickly to indicate the measurement in progress.
(2)Press button Ⓐ to stop the stopwatch.
(3)Press button Ⓑ to reset the stopwatch.
[The time of the 2nd competitor was measured in "Measurement of two competitors."]
(1) Press button Ⓑ. The stopwatch hands move quickly and stop.
(2) Press button Ⓑ to reset the stopwatch.

Button Ⓐ

Button Ⓑ

② Standard measurement

Button Ⓐ START → Button Ⓐ STOP → Button Ⓑ RESET

③ Accumulated elapsed time measurement

Restarting and stop-ping the stopwatch can be repeated by pressing button Ⓐ.

④ Split (intermediate) time measurement

Measurement and release of the split time can be repeat-ed by pressing button Ⓑ.

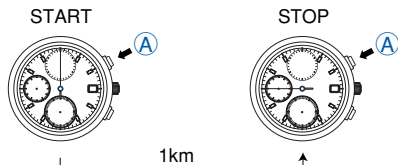
⑤ Measurement of two competitors

⑥HOW TO USE THE TACHYMETER (For the models with a tachymeter scale on the dial)

The tachymeter can be used to measure the hourly average speed of a vehicle and the hourly rate of operation.

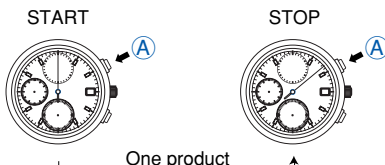
To measure the hourly average speed of a vehicle

START STOP Ⓐ Ⓐ

1km

①Use the stopwatch to determine how many seconds it takes to go one kilometer.

②Read the tachymeter scale where the second hand points.

80km/h

To measure the hourly rate of operation

①Use the stopwatch to measure the time required to complete one product.

②Read the tachymeter where the second hand points.

400 products/hour

⑦HOW TO USE THE TELEMETER (For the models with telemeter scale on the dial)

The telemeter can provide a rough indication of the distance to the source of the sound.

<Telemeter>

○The telemeter shows the distance from your place to an object that emits both sound and light. For example, it can indicate the distance to the place where a lightning struck by measuring the time elapsed after you see a flash of the lightning until you hear the sound.

○A flash of lightning reaches you in a moment while the sound travels to you at a speed of 0.33km/second. The distance to the source of the light and sound can be calculated on the basis of this difference.

○The telemeter scale is so graduated that the sound travels at a speed of 1km in 3seconds.

⚠CAUTION

The telemeter provides only a rough indication of the distance to the place where lightning struck, and therefore, the indication cannot be used as the guideline to avoid the danger of lightning. It should also be noted that the speed of the sound differs depending on the temperature of the atmosphere where it travels.

●How to use

①Check that the stopwatch has been reset. Press button Ⓐ to start the stopwatch as soon as you see the light.

②When you hear the sound, press button Ⓐ to stop the stopwatch.
Read the telemeter scale that the stopwatch second hand points to.

⚠CAUTION

Please note that the stopwatch second hand moves in one-second increments and does not always point exactly to the graduation of the tachymeter or telemeter scale. Also note that those scales can be used only when the measured time is less than 60 seconds.

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

After-sale service

Repair parts

- ○ The repair parts of this watch will be retained usually for 7 years.
- ○ Some alternative parts may be used for repair if necessary.

Battery replacement

- ○ Contact the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER to have the battery replaced with a new one.
  It is recommended to exchange the gasket at the same time to maintain the water resistant performance.
- ○ Battery replacement will be at cost even within the guarantee period.
- ○ For a water resistant watch with 10 BAR or above, a water resistant performance check is also recommended.
  Please note that it may take some days to conduct the check.
- ○ If the watch runs down on a new battery, it requires an overhaul.

Notes on overhaul

The watch is a precision device. If the parts run short of the oil or get worn out, the watch may stop its operation or lose time. In such a case, have the watch overhauled. Be sure to have the gasket and push-pin replaced with new ones when overhauling the watch.

Notes on guarantee and repair

- ○ Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
- ○ Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- ○ Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.

Guarantee

Within one year from the date of purchase, we guarantee free repair/adjustment service against any defects according to the following guarantee regulations, provided that the watch was properly used as directed in this instruction booklet.

Guarantee coverage

- ○ The watch body (movement･case) and metallic band.

Exceptions from guarantee

In following cases, repair/adjustment services will be at cost even within the guarantee period or under guarantee coverage.

- ○ Battery replacement and change of leather/urethane/cloth band
- ○ Troubles or damage caused by accidents or improper usage
- ○ Scratches or grime caused by use
- ○ Problems and damage caused by acts of god, natural disasters including fire, floods or earthquakes.
- ○ The certificate of guarantee is valid only if all the necessary items are properly filled in. We will not honor an altered or tampered certificate of guarantee for free repair services.

Free repair services are guaranteed only under the period and conditions specified in the certificate of guarantee. It does not affect specific legal rights of a consumer. The certificate of guarantee is valid only in Japan.

Procedure to claim free repair services

- ○ For any defects under guarantee, submit the watch together with the attached certificate of guarantee to the retailer from whom the watch was purchased.
- ○ If repair services cannot be provided by the retailer from whom the watch was purchased, contact SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. In this case, the attached certificate of guarantee is also needed.

Others

- ○ The case, dial, hands, glass and bracelet, or parts thereof may be repaired with substitutes if the originals are not available. If necessary, movements will be replaced.
  Refer to the page 66 of this booklet for the retention period of the parts.
- ○ For length adjustment service of a metallic band, ask the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
  Other retailers may undertake the service on a chargeable basis.

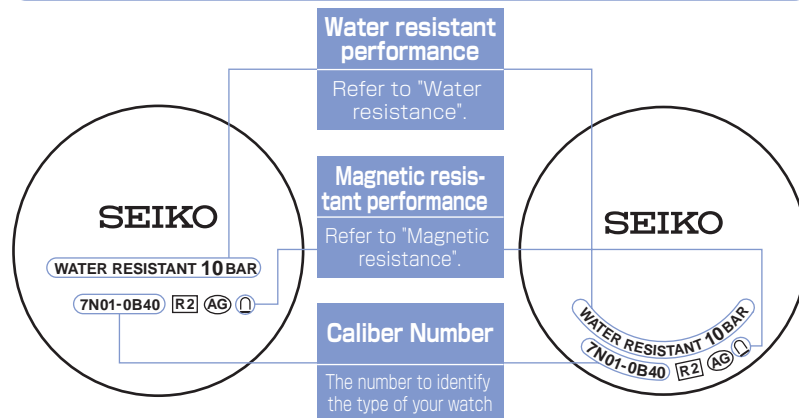
Daily care

The watch requires good daily care

○ Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
○ To clean the clearances (around the metallic band, crown or case back), a soft toothbrush is convenient.
○ After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.

Turn the crown from time to time

○ In order to prevent corrosion of the crown, turn the crown from time to time.
○ The same practice should be applied to a screw lock type crown.
(No need to pull out the screw lock type crown.)

The case back shows the caliber and performance of your watch

※The figure above is one example. Performance of your watch is different from above sample.

Water Resistance

Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.
(Refer to " P.71 ")

⚠ **Cautions**

○ In order to maintain the water resistant performance at factory-adjusted level, make sure to replace the gasket when changing the battery.
○ For a water resistant watch with 10 BAR or above, be sure to have the water resistant performance check when changing the battery.

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of Use
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life. ⚠ **WARNING** Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10(20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures.	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

⚠ WARNING

Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.

The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠ CAUTION

※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER (listed on the back cover).

Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.

Water may get inside of the watch.

⚠ CAUTION

Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.

Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.

Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.

Do not pour running water directly from faucet.

The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

Magnetic resistance (affect of magnetic field)

Affected by nearby magnetism, a quartz watch may temporarily gain or lose time or stop operating.

※This defective condition caused by magnetism will be corrected soon after the watch is removed from the magnetic source. Reset the time once again before using the watch.

Indication on the case back	Condition of use
No indication	Keep the watch more than 10 cm away from magnetic products.
$\underline{\cap}$	Keep the watch more than 5 cm away from magnetic products. (JIS level-1 standard)
$\underline{\underline{\cap}}$	Keep the watch more than 1 cm away from magnetic products. (JIS level-2 standard)

Examples of common magnetic products that may affect watches

- Cellular phone (speaker)
- Bag (with magnet buckle)
- AC-powered shaver
- Portable radio (speaker)
- Magnetic cooking device
- Magnetic health belt
- Magnetic necklace
- Magnetic health mat
- Magnetic health pillow
- etc

The reason why analogue quartz watch is affected by magnetism.	It is because the built-in motor of the watch, which harnesses magnetic power and external strong magnetism, affect each other to stop the motor or suppresses the turn of the motor.

Band (maintenance procedure)

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust.
Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

Metallic band

◯ Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
◯ Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
◯ Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
◯ To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
（Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.）

Leather band

◯ A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
◯ Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
◯ Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
◯ Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.

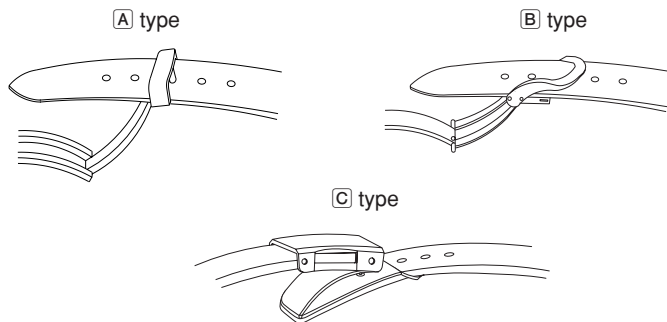
◯ Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use（10-BAR water resistant）.

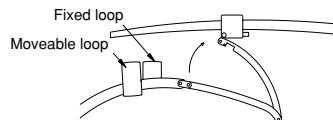
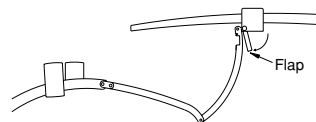
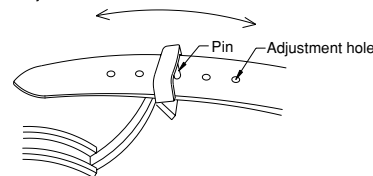
Polyurethane band

◯ A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
◯ Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
◯ Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
（Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.）
◯ When the band becomes less flexible or cracked, replace the band with a new one.

Notes on skin irritation and allergy	Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.
Notes on the length of the band	Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

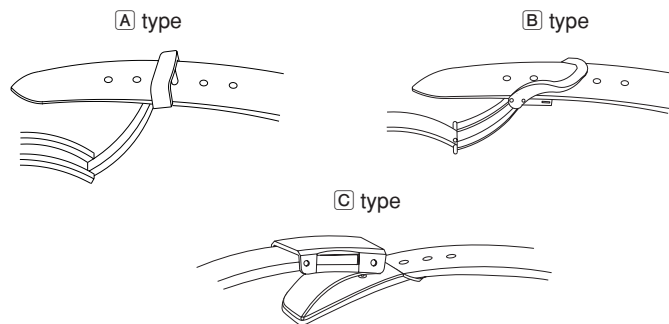
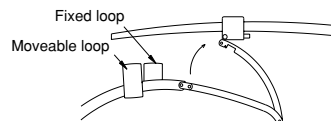
Special Clasps

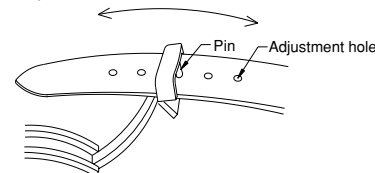
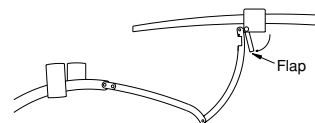
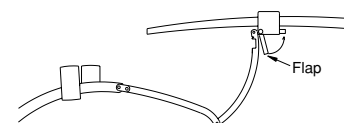
There are 3 type of special clasps as described below;
If the clasp of the watch you purchased is one of them, please refer to the indications.

A Type

1）Lift up the clasp to release the buckle.

2）Open the flap.

3）Take the pin out of the adjustment hole, adjust the size of the strap by sliding it back and forth, and then put the pin back into the appropriate adjustment hole.

4）Close the flap.

Special Clasps

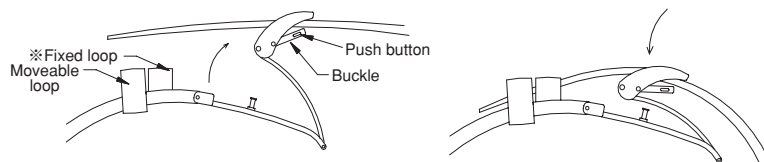
There are 3 type of special clasps as described below;
If the clasp of the watch you purchased is one of them,
please refer to the indications.

A Type

1) Lift up the clasp to release the buckle.

2) Open the flap.

3) Take the pin out of the adjustment hole, adjust the size of the strap by sliding it back and forth, and then put the pin back into the appropriate adjustment hole.

4) Close the flap.

B Type

1 How to wear or take off the watch

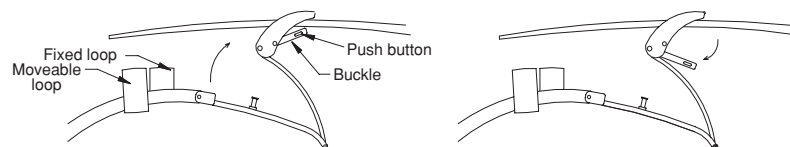
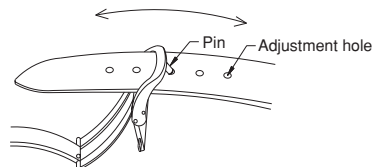
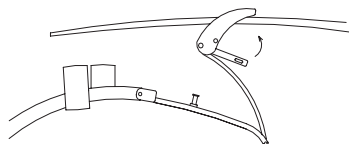
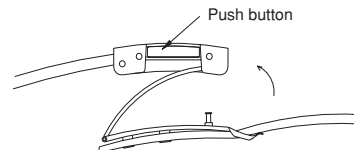
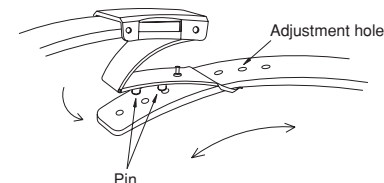
1) Press the button on both sides of the buckle ; pull the buckle up.
The band will automatically come out of the loop.

2) Place the tip of the band into the moveable loop and fixed loop, and fasten the clasp by pressing the frame of the buckle.

※No Fixed loop with Metal Bracelets.

2 How to adjust the length of the leather band

1) With pressing buttons on both sides of the buckle, pull the leather band out of the moveable loop and fixed loop. Then open the clasp.

2) Press the push buttons again to unfasten the buckle.

Ⓒ Type

3） Pull the pin out of a adjustment hole of the band. Slide the band to adjust its length and find an appropriate hole. Place the pin into the hole.

4） Fasten the buckle with pressing the push buttons.

1） Press the button on the buckle, and lift to open the clasp.

2） To adjust : Pull the pins out of the adjustment holes on the band. Slide the band to the appropriate length. Push the pins into the new holes on the band.

Battery/Battery life/Accuracy

Battery life and its accuracy vary depending on the type of your watch.
Check the case back of your watch to identify the type of watch.
（Refer to " Daily care ".）

Type of watch (The first four digits of the caliber number of your watch Ex. 7T92-OACO)	Battery SB–	Battery life	Loss/Gain （per month）
7T92	AP	Approx. 3 years	±15 seconds

◯ The battery life shown above is for a watch with a new battery.
※ However, if the stopwatch is used for more than 2 hours a day the battery life may beless than three years.
◯ The battery in the watch at the time of purchase is a monitor battery inserted in the watch at the factory for performance checks, therefore, the battery may run down earlier than the above-specified period.
◯ When the battery is exhausted, the second hand moves at two-second intervals.
◯ The accuracy is under the condition that the watch is worn on the wrist in a normal temperature range between 5 ℃ and 35 ℃.
◯ Operational temperature range is -10 ℃〜+60 ℃(14˚F〜140˚F).

Lumibrite

[If your watch has lumibrite]
LumiBrite is a luminous paint that is completely harmless to human beings and natural environment, containing no noxious materials such as radioactive substance.
LumiBrite is a newly-developed luminous paint that absorbs the light energy of the sunlight and lighting apparatus in a short time and stores it to emit light in the dark.
For example, if exposed to a light of more than 500 lux for approximately 10 minutes, LumiBrite can emit light for 5 to 8 hours. Please note, however, that, as LumiBrite emits the light it stores, the luminance level of the light decreases gradually over time. The duration of the emitted light may also differ slightly depending on such factors as the brightness of the place where the watch is exposed to light and the distance from the light source to the watch.

<Reference data on the luminance>

(A) Sunlight
[Fine weather]: 100,000 lux [Cloudy weather]: 10,000 lux
(B) Indoor (Window-side during daytime)
[Fine weather]: more than 3,000 lux [Cloudy weather]: 1,000 to 3,000 lux
[Rainy weather]: less than 1,000 lux
(C) Lighting apparatus (40-watt daylight fluorescent light)
[Distance to the watch: 1m]: 1,000 lux
[Distance to the watch: 3m]: 500 lux (average room luminance) [Distance to the watch: 4m]: 250 lux